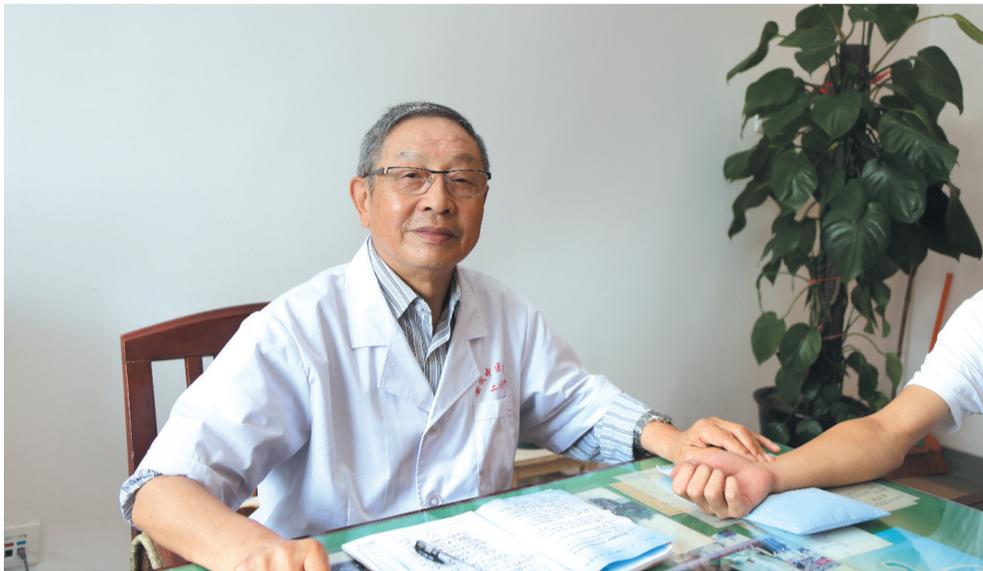


跟国医大师学养生

饮食之源 脾胃为本 养生之根

国家级名老中医马骏谈养生



□ 周婷 汪璐 胡田田 记者 李皖婷 文/图

在安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)里,提起马骏教授,没有人不知道的。他是全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师,博士生导师,从医六十载,年近耄耋仍精神矍铄,思路敏捷,应诊不蹉。他长期致力于中医药治疗脾胃病临床研究工作,提出了“权衡升降、润燥通补”之法治疗脾胃病。养生上尤其重视脾胃气机的升降,强调“胃贵于通,脾健于运。脾胃调和,则四季不受邪。”

饮食养生 脾胃为本

在马骏教授看来,五脏的功能中,脾属“土”为核心,故有“脾主中土”之说,调脾胃、安五脏是饮食养生的前提。

饮食调摄是长寿之道的重要环节,利用饮食营养达到抗衰老、益寿延年的目的,是历代医家十分重视的问题。在饮食的选择方面不仅要注意营养搭配,更要考虑到老年人之脾胃虚衰,消化能力薄弱,故“食

宜淡薄”。

淡薄即清淡,多吃鱼、瘦肉、豆类食品 and 新鲜蔬菜水果,不宜吃浓油、肥腻或过咸的食品。要限制动物脂肪,宜食植物油,如香油、玉米油。现代营养学提出老年人的饮食应是“三多三少”,即蛋白质多、维生素多、纤维素多;糖类少、脂肪少、盐少,亦符合“淡薄”这一原则。

遵循法度 抗衰老

“饮食养生必须遵循一定的原则和法度,这样才能保养脾胃。”马骏教授解释说,这概括起来有四个方面:

- 一要“和五味”,即食不可偏,要合理配膳,全面营养;
- 二要“有节制”,即饮食定时、定量,寒热适度,方能收到养生的效果;
- 三要注意饮食卫生,防止病从口入;
- 四要因时因人制宜,根据不同情况、不同体

注重体质 辨证施食

马骏教授提醒,因不同食物的性味功用各异,饮食调摄之时,应根据不同的年龄、体质、个性、习惯等方面的差异,分别予以安排,不可一概而论。

例如胃酸偏多的人,宜适当多食碱性食物;而胃酸缺乏的人宜适当选择偏于酸性的食品,以保证食物的酸碱适度。体胖之人多有痰湿,故饮食宜清淡,而肥甘油腻则不宜多食;体瘦之人多

质,采取不同的配膳营养。食物的种类多种多样,所含营养成分各不相同,只有做到合理搭配,才能使人得到各种不同的营养,以满足生命活动的需要。

“全面的饮食,适量的营养,是保证生长发育和健康长寿的必要条件。《素问》中有:‘谷、肉、果、菜、食养尽之’,应坚持以谷类为主食品,肉类为副食品,用蔬菜来充实,以水果为辅助的饮食习惯。”

阴虚内热,故在饮食上宜多吃甘润生津的食品,而辛辣燥烈之品则不宜多食。

“随四时气候的变化而调节饮食,也是饮食养生的原则之一,对于保证机体健康是有很好的作用的。不过也非绝对。比如纵为长夏之中,若逢梅雨,则不应贪食西瓜、冷饮等寒凉之物,更不应为了减肥以瓜果代食。”马骏教授提醒说。

防治并重 以防为主

“治未病”思想在人的一生中始终起着主要作用。在疾病发生之前,采取正确的饮食养生方法,保养脾胃,能起到对疾病的预防作用。

马骏教授表示,人体在健康之时,要注意保养脾胃,以保证脏腑各功能的正常进行,只有这样,才能饮食入胃,运化为人所需要的物质,以防疾病的发生。

凉茶是药茶 饮用需辨证

□ 陈小飞 胡田田 记者 李皖婷

夏天偏热多湿的气候容易使人肠胃失调,再加上有的人嗜食辛辣、味重食物,难免会出现不同程度的“上火”,表现为口舌生疮、咽喉肿痛、食欲不佳等症状。此时,凉茶就成为了大家祛暑败火的首选保健饮品。不过安徽省中医院施卫兵主任医师提醒,凉茶并非人人都能喝。若喝的方法不对,反而容易伤身。

传统凉茶需辨证服用

传统凉茶是将药性寒凉和能消解人体内热的中草药煎熬出来的药汤,除了能清热解毒,还可去湿生津、清火、明目、散结、消肿等,但须在中医辨证思想指导下制作和服用。

这是因为传统凉茶是根据不同的体质辨证而来,配方不同,适用人群也不同。如参七茶(西洋参、三七),可益气养阴、醒脑提神,适合工作繁忙、免疫力低下的白领人群;桑菊茶(桑叶、菊花),可散热清肺润喉、清肝明目,对风热感冒之人尤为适合。

凉茶饮料与凉茶不完全相同

值得注意的是,传统凉茶与市面上的凉茶饮料并不完全相同。目前市面所售的凉茶大多是清热解毒、清肺润燥为主的饮料,对于热盛于内的人来说可适当饮用。但对于脾胃虚寒的人并不适合,久饮会损伤脾胃和阳气。而且为了中和中药的苦味,市面凉茶饮料大多有糖分添加剂,糖尿病病人不适合饮用。

有人以为,凉茶顾名思义要喝凉的。这也是不对的。凉茶性味偏寒凉,易损害人体的阳气和津液。如果放在冰箱里冰镇后饮用,不仅丧失了热饮的作用,更重要的是可能损伤胃肠。

比如凉茶大省广东,虽然有很多种类和配方的凉茶,但人们基本上都是趁热喝,一是喝完之后浑身出汗、清凉爽快;二是清热解毒、健脾利湿。所以施卫兵提醒,饮凉茶要因因人而异,不可一味喝凉的。

夏天出汗少 秋冬易得病

□ 裴焕生

大热天里,人人都想寻个凉快。夏季,无论是超市、商场、办公室,还是自己家中,基本都是空调大开,人们动辄就出一身汗的机会还真不多。天津中医药大学第二附属医院内科副主任医师江海涛表示,夏季出汗其实是人体在给自身降温,如果总是待在有空调的环境里很少出汗,人到秋冬季节就容易生病。

中医认为,人体的气机遵循“春生夏长”的规律。借助夏季外界环境的高温,气血达到充盈饱满的状态,人的抵抗力相对较强。但如果一个人长期处于凉爽的环境,整个夏天都很少出汗,相当于气血并没有“长开”,那么人体对外界风寒的抵抗能力就会比较弱,也就更易感冒。只是很多时候人们并不会马上生病,等到了秋冬季节,人体的气机随着温度下降转为往里收敛,体表的防御变得空虚,风寒邪气就容易附着于人体而发病。

肺脏和人的皮肤有着密切联系,邪气可以通过皮肤进一步侵犯到肺脏,使肺的宣发肃降功能受到破坏,具体表现为肺气上逆,咳嗽不止。另外,《内经》中有句话叫“形寒寒饮则伤肺”,意思是说夏季贪食冷饮,会把寒邪直接引入人体内部。生冷之物损伤脾阳,脾的运化功能减弱就会在中焦形成水饮,秋冬季节水饮逆射于肺就会导致咳嗽。

因此,要想避免秋冬季节寒邪犯肺,很关键的一点就是要避免在炎热夏季受寒凉之气的打压。人体要顺应自然规律,保持夏季的正常出汗,使气机打开,以养护体内阳气。当然,夏季出汗绝非越多越好。出汗需要阳气和阴精的共同参与,出汗过多则会使人体的阳和阴都有一定损伤。

另外,“汗为心之液”,过度排汗还会造成心气不足,出现心慌、乏力等症状。因此,有汗出就要注意及时补水,既可以饮用温开水、热茶水,也可以吃应季的水果。